

Étlap (alsó tagozatosok 7-10)

2025.09.29 - 2025.10.05.

<i>Hétfő</i> 2025.09.29	<i>Kedd</i> 2025.09.30.	<i>Szerda</i> 2025.10.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.02.	<i>Péntek</i> 2025.10.03.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Májas törlesű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Paradicsom (Móra) E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 40(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,56(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 23(g)Kol: 41(g)Sz: 74(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g)	Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Csemege uborka (Móra) E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 46(g)Kol: 70(g)Sz: 42(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 16(g)Kol: 8(g)Sz: 81(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,35(g)	Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 20(g)Kol: 33(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 6(g)Só:3,54(g)	Alföldi burgonyagombóclevés (Móra) (09,01,03,07,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 071(Kj) 496(KCal) F: 13(g)Kol: 23(g)Sz:103(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Körözöttes teljes őrlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 094(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)